



106. Eesti meistrivõistlused tõstmises EMV üksiktõstetes

VÕISTLUSJUHE

1. Võistluse eesmärk

- 1.1 Eesti meistrivõistlused tõstmises individuaalarvestuses.
- 1.2 Populariseerida tõstesporti ja selgitada välja Eesti meistrid täiskasvanute vanuseklassis.
- 1.3 Selgitada välja Eesti meistrid üksiktõstetes (rebimises ja tõukamises).

2. Aeg ja koht

Laupäev, 14. märts 2026 Melliste Spordihoones, Aabitsa tee 1, Melliste, Kastre vald, Tartumaa

3. Ajakava

Täpsem ajakava selgub peale lõplikku registreerimist.
Ajakava avaldatakse ETL kodulehe kalendris hiljemalt 11.03.2026.

4. Osalejad

- 4.1 Võistlema on lubatud sportlased sünniaastaga **2011** ja varem sündinud, kes täidavad osavõtunormi.
- 4.2 Osavõtunormiks on võistlustele sisenemisel III järk (järgunormid on juhendi lõpus).
- 4.3 Võistluse kaalukategooriad:
Naised: -48 kg, -53 kg, -58 kg, -63 kg, -69 kg, -77 kg, -86 kg, +86 kg
Mehed: -60 kg, -65 kg, -71 kg, -79 kg, -88 kg, -94 kg, -110 kg, +110 kg
- 4.4 Klubidel võistlejate arvu ei piirata.
- 4.5 Võimalus osaleda ka individuaalvõistlejatel, st klubidesse mittekuuluvatel sportlastel.
- 4.6 Osaleda võivad Eesti kodanikud või alalise elamisloaga alaealised isikud.
- 4.7 Osaleda saavad ainult sportlased, kes omavad alaliidu kehtivat võistluslitsentsi. Litsents peab olema soetatud hiljemalt võistlusele registreerimise kuupäevaks.
- 4.8 Alaealiste sportlaste eest vastutab spordiklubi, kus konkreetne isik treenib.
- 4.9 Kõik sportlased vastutavad personaalselt oma tervisliku seisundi eest. Soovitav on omada kindlustust.

4.10 Võistlema lubatakse sportlased ainult võistlustrikoodes.

5. Autasustamine

5.1 Iga kaalukategooria võistluse järel toimub koheselt autasustamine.

5.2 Kõikide kaalukategooriate kolme paremat naist ja kolme paremat meest autasustatakse üksiktõstete arvestuses medaliga (rebimises ja tõukamises eraldi).

5.3 Sportlane, kes ei täida võistlusele sisenemisel järgunormi või ei saa ühes tõsteviisis tulemust kirja, tema tulemusi ei arvestata kogusumma arvestuses.

5.4 Kui sportlane ei saa ühes tõsteviisis tulemust kirja, saab ta siiski võistelda teises tõsteviisis, kuid algraskuste summa peab kokku andma vähemalt III spordijärgu.

Näide 1: III spordijärk 180 kg, sportlane esitab algraskustena 80 kg rebimises, 105 kg tõukamises. Rebimises tulemust kirja ei saa. Minimaalne raskus, millega saab tõukamist alustada on $180-80=100$ kg. Algselt esitatud 105 kg on OK.

Näide 2: III spordijärk 180 kg, sportlane esitab algraskustena 80 kg rebimises, 105 kg tõukamises. Rebimises tõstab algraskuse 85 kg-le, kuid tulemust kirja ei saa. $180-85=95$ kg (minimaalne raskus, millega tõukamist alustada).

Näide 3: III spordijärk 180 kg, sportlane esitab algraskustena 80 kg rebimises, 105 kg tõukamises. Rebimises saavutab tulemuse, tõukamises tulemust kirja ei saa (tõukamises medali eest ei võistle).

6. Võistlusele registreerimine

6.1 Iga klubi ja üksikvõistleja peab tegema registreerimise **hiljemalt 02.03.2026**.

6.2 Registreerimiseks tuleb kasutada ETL võistlustele registreerimise vormi (leitav kodulehelt www.tosteliit.ee).

6.3 Registreerimisvorm saata e-maili teel voistlused@etl.ee.

6.4 Lubatud on registreerida ka reservvõistlejaid, kes asendavad vajadusel mitte osalevaid sama klubi teisi sportlasi.

6.5 Võistlusel ei saa osaleda sportlased, kes ei ole eelregistreerimist esitanud.

6.6 Kõik, kes registreerivad Eesti meistrivõistlustele, osalevad automaatselt ka üksiktõstete EMV arvestuses (eraldi registreerimist esitada ei ole vaja).

7. Mandaat

7.1 Mandaat toimub üks päev enne võistluspäeva.

7.2 Mandaadis võib teha muudatusi võistlejate paigutuses kehakaalukategooriatesse ja asendada põhivõistleja reservvõistlejaga.

7.3 Mandaadis tehtavad muudatused peavad olema esitatud kirjalikus vormis ning edastatud e-maili teel voistlused@etl.ee hiljemalt 13.03.2026 kell 20:00.

8. Stardimaks

8.1 **25 EUR** võistleja kohta, mis tuleb tasuda **hiljemalt 02.03.2026** Eesti Tõstespordiliidu kontole: EE561010052028320001 (SEB).

8.2 Hilisemal tasumisel, peale 02.03.2026, on stardimaks 30 EUR võistleja kohta, va juhul kui hiline mine on kooskõlastatud ETL-iga.

8.3 Stardiraha tagastatakse neile sportlastele ja klubidele, kes teavitavad ETL-i võistleja(te) mitte osalemisest hiljemalt 09.03.2026 e-maili teel voistlused@etl.ee.

8.4 Klubid ja üksikisikud, kes soovivad stardimaksu eest arveid, peavad seda märkima registreerimisankeedis.

9. Võistluse organiseerimine ja juhtimine

9.1 Võistlust organiseerib, valmistab ette ning viib läbi Mäksa Spordiklubi koos Eesti Tõstespordiliiduga.

9.2 Võistluse koordinaator on Triin Põdersoo, tel 56621936, info@etl.ee

9.3 Võistluse direktor on Viktor Korobov.

9.4 Kohtunike registreerimine toimub aadressil voistlused@etl.ee.

9.5 ETL hüvitab kohtunike sõidukulud; spordiseaduse § 92nõuetele vastavatele kohtunikele makstakse hüvitist kuni 45 € päevas.

9.6 Võistlused viiakse läbi vastavalt rahvusvahelistele reeglitele.

10. Muud

10.1 Iga registreerunud sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks. Dopingkontrollist keeldumist või dopingukontrollist kõrvalehoidmist käsitletakse dopingureegli rikkumisena. Sportlane on kohustatud järgima ausa mängu, spordivõistluste manipuleerimise vastaseid ja sporditurvalisuse reegleid.

10.2 Toitlustatakse kohtunikke, žüriid, assistente ja isikuid, keda võistluse korraldaja vajalikuks peab. Osalustasu sisaldab sportlase ja ühe klubitreeneri toitlustust. Individuaalsportlaste ja mitte ETL liikmesklubide sportlaste osalustasus sisaldub ainult sportlase toitlustus.

10.3 Kõik võistlusega seotud küsimused esitada e-maili teel voistlused@etl.ee.

10.4 Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluse korraldaja kohapeal.

MEHED			NAISED	
Kehakaal	III järk		Kehakaal	III järk
60 kg	133		48 kg	81
65 kg	140		53 kg	88
71 kg	150		58 kg	96
79 kg	163		63 kg	104
88 kg	175		69 kg	112
94 kg	182		77kg	122
110 kg	193		86 kg	130
.+110 kg	205		.+86 kg	135